

El
vestido, en tiempo decente, con el
gusto, no con las modas. La
le capis de mantenimientos con los
dos, no la que intente de proporcionar
tural educacion. Las cosas son
y otras civilizadas racionales, y
casas, antes que las practicas con
colas: la primera, por dar ejemplo; la
ta calificacion de honras, generos, y
inacion. Vestidos, los necesarios, y
que cada hombre no luciese que por
me mas de aquello que para si solo
Aunque haya quanto vestido, no
mas que uno, los donantes del
necesarios lo que no podemos
conoci yo en Barcelona, las
que no tenia mas que un
pocas noches, y estando el
la casa por causa de las
na, y tal el dicho Ministro
que en Novio, y mas luego, que
raida. No se los a. and. mas: El
tinas, y Preciosos, y luego a
muchos años.

PAPEL NUEVO.

MEDICINA BUENA,

NATURAL , SEGURA,

Y

POR POCO DINERO,

PARA MANTENERSE TODOS CON LARGA VIDA,

Y BUENA SALUD,

CON VN SUEÑO CON EL DOCT. MARTIN MARTINEZ,

POR EL DOCTOR ASTROLOGO

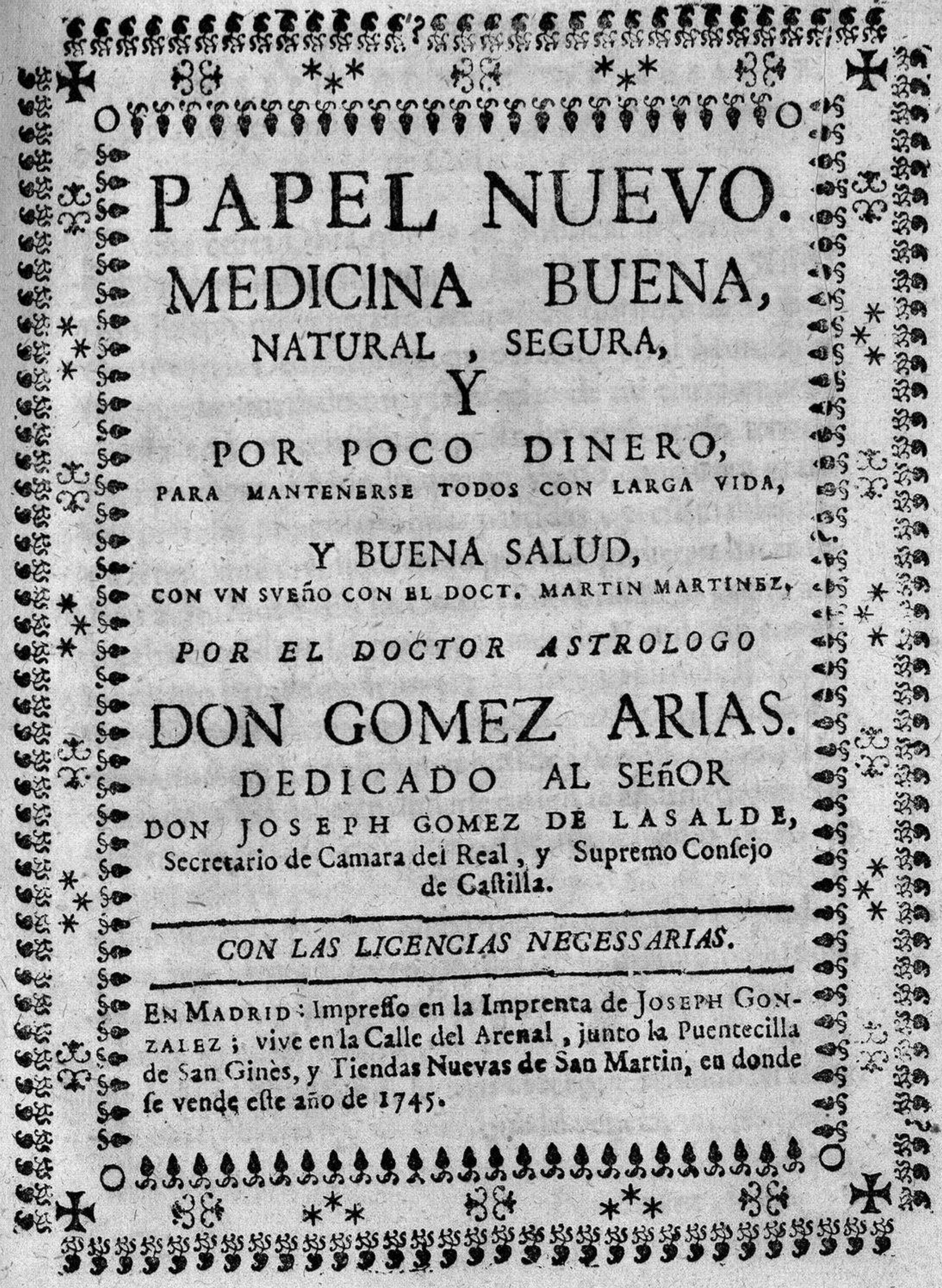
DON GOMEZ ARIAS.

DEDICADO AL SEÑOR

DON JOSEPH GOMEZ DE LASALDE,
Secretario de Camara del Real , y Supremo Consejo
de Castilla.

CON LAS LICENCIAS NECESSARIAS.

EN MADRID: Impreso en la Imprenta de JOSEPH GONZALEZ ; vive en la Calle del Arenal , junto la Puentequilla de San Ginès, y Tiendas Nuevas de San Martin, en donde se vende este año de 1745.



PAPPEL NUVVO

MEDICINA BUENA

NATURAL, SEGURA,

Y

FOR POCO DINERO,

PARA MANTENERSE TODOS CON LARGA VIDA,

Y BUENA SALUD,

CON UN VEUO CON SE DOCT. MARTIN MARTINEZ,

FOR EL DOCTOR ASTROLOGO

DON GOMEZ ARIAS

DEDICADO AL SEOR

DON JOSEPH GOMEZ DE LAS ALDE

Secretario de Camara de Real y Espirito Conde de Caldas

CON LA LICENCIA DE SU SEOR

En Madrid se vende en la Imprenta de Juan de la Cruz, en la Calle de San Martin, en donde se vende el año de 1741.

AL SEÑOR
DON JOSEPH GOMEZ DE LASALDE,
Secretario de Camara del Real, y Supremo Consejo
de Castilla.

Esta corta Obra, que ha de publicar la Gaceta, como todas las anteriores, sale al publico, (Señor Don Joseph, mi venerado dueño) en nombre de V. md. Otras varias Dedicatorias tengo hechas en el Mundo, y siempre he quedado muy satisfecho de mi eleccion; pero en esta con especialissimo gusto he procurado tenerla para publicar al Mundo, que en V. md. concurren grandes prendas, singularissimas partidas, y estimables caracteres, que divididos de su persona pudieran hacer felices à muchos: En la Corte están brillando como antorcha clarissima las prerrogativas de V. md. Su entendimiento, rinde atenciones: Su magnanimidad, aplausos; sus procedimientos, veneraciones: cuyo admirable conjunto me ha obligado à buscar à V. md. como à Heroe; pues así debe apellidarse quien se adorna de tan singulares excelentes exmaltes. De mi Estudio oy 6. de Agosto de 1745.

Nuestro Señor guarde à V. md. en compañia de su dignissima Esposa, con larga vida, y buena salud.

De V. md. su mas afecto, y rendido servidor,
que le venera,

Don Gomez Arias.

A2

PRO.

03

PROLOGO;

COMO LOS ANTECEDENTES, DE TODOS
mis Papeles.

Y A sabe el Mundo, los criticos, los mal intencionados, los necios, metidos à sabios, que Don Gomez Arias, se sabe reir, burlarse, y despreciar dichos tontos, satiras bufonas, y mentecatadas montañas: Ahora se me ha antojado soñar, que no solo Luciano, Quevedo, Torres, y otros han de lograr este privilegio: Yo tengo todas las disposiciones en mi maquina para soñar, que tienen los demás hijos de Adán: con que no ay que decirme si fuè, si vino, si tornò, ò si bolvid. Torres soñò con Quevedo; yo con el gran Philosopho Español Martin Martinez: grande hombre fuè aquèl, y gloria de la Nacion; insigne, y sapientissimo es tambien el objeto de mi sueño. Corto es el Escrito; pero si la Introduccion, y los demás consejos inclusos en el Papel se entienden, podrá qualquiera ahorrarse de Medicos, y Boticarios muchissimas veces; y quando los haya menester, sabrà que ha de llamar al Medico Sabio, y Prudente, que recete poco, y siga los passos de la naturaleza; que no ay mas Medico, que esta: y en fin, todo lo que yo he concebido, à cerca de la Medicina, despues de largo estudio, gran memoria, y algo de ingenio. (à Dios gracias) Es lo mismo, que en este dexò escrito un apreciabilissimo Ingenio.

SONETO.

*Hipocrates del Arte, mayor ciencia
tuvo en su observadora edad crecida:
Mas como es mas el Arte, que la vida,
no acreditò en su vida una experiencia:
Es aquesta (nos dixo) una violencia,
la ocasion, una muerte conocida,
y aventurada vâ, sino perdida
toda la curacion en la dolencia.
Pues como quiere el Pbisico victoria
en tan falible vana congetura?
Como en tan fragil falsedad notoria,
el animo quietudes assegura?
Si es por divina irrevocable suerte
la misma vida enfermedad de muerte.*

VALE.

SUE

*SUEÑO DEL ASTROLOGO DON GOMEZ ARIAS, CON EL
gran Medico, y Philosopho Español Don Martin Martinez, que
hace papel de Introduccion.*

Y O me vi en una deliciosissima Vega, sitio tan ameno, que era por sus florestas abismo de los deleytes, centro de las dulzuras, recreo de los sentidos, suave imán de las potencias, y y embeleso sin termino; divertido con la muchedumbre de las varias dulces circunstancias de aquel sitio, no me proponia la memoria recuerdo, que no fuese feliz; paseandome iba de la suerte referida, quando por casualidad bolviendo la cabeza, veo delante de mi un Militar de proporcionada estatura, bizarro parecer, prudente, discreta phisonomia, ojos de aguilas, tan superiores en lo agudo, y lo brillantes, que cada uno de ellos por el esplendor era un astro de primera magnitud; por lo agudo, era un Quintiliano; por lo menos, el mas lerdo; tan en bellissima orden, disposicion, y arquitectura natural la nariz, que pudieran los Egypcios por esta señal (mediante la qual congeturaban la ciencia) admitirle en su Senado por Prototipo Juez, Oraculo, Maestro, Escuela, Doctor, y Cathedratico de superiores quilates; ultimamente todas sus facciones, movimientos, y ademanes, eran theatro de la erudicion, insignia de las inteligencias, mapa de las Moralidades, compendio de defengaños, y luz de la Philosophia; cada accion era un filogismo, un Demostenes; su gesto, predicaba ciencia; su no vulgar frontispicio: dixele, admirado, palido, tremolo, y tan extatico como si se me huviessen aparecido las Animas del Purgatorio, trasgos, fantasmas, visiones del otro Mundo, le dixele las siguientes palabras: Varon admirable, quien eres, que en sola tu presencia acarreas veneraciones, excitas respetos, comunicas alegrías, infundes sabiduria, y estas haciendo Philosophos aun à los troncos, peñas, y riscos de estos alegres deleytables fertiles parayfos? Yo soy, respondiò el Doctor Don Martin Martinez: A las obscuras mansiones de mi habitacion llegò poco ha un muerto, Professor de no vulgar fama, y reputacion en el Pueblo, que fuè el Doctor Don Diego Matheo Zapata; ponderòme en aquellas lobregas estancias las malezas intrincadas, las tortuosas cuestas, los ceñudos riscos, las inutiles altivas peñas, de que abundaba el Orbe phisico, las ponzoñosas sierpes, infestados monstruos, escandalosas culebras, y animales ponzoñosos, que infestaban los campos elisios del Esculapio; sin riego sus vegas, sin fuentes sus praderas, destroncados sus arboles copetudos, deshojados

dos sus primores, desechas sus filigranas, y abatida la pomposidad del arte, reverente en otro tiempo aun a las mas altivas cervi- ces; rebeldes testas, y duras infatigables coronas: Vengo a saber si miente la Gaceta de este difunto, o si son verdades sus relaciones; tu has penetrado felizmente mis Escritos, eres con propiedad mi Discipulo, y debes informarme de los progressos, ventajas, negligencias, o cuidados del Mundo literario. (de que hablamos) Que maximas se abrazan, que sistemas se conocen, que discursos, que opiniones se conceden: acaba, que estoy esperando tus informes, e impaciente mi ardimiento concibe ya en tu ceño defabridas las noticias, pavorosas las novedades, y confusas las especies. Si las verdades (Sapientissimo Maestro de la facultad) no estuvieran tan maltratadas, del odio aborrecidas, de la maldad, e inexorables en el tribunal de la ineptitud, mas largamente te refiriera el suceso: Acaba, me replico, sin parentesis, y advierte, que semejantes politicas son contra la libertad Philosophica, y contra el proximo: muchas veces el no publicar verdades, de que penden las dos animaciones espiritual, y temporal, prepara el o. do: (acudi yo) pero a que? Que cosa puedo referirte, que en tus tiempos no advertieses, tu mismo en tu dorada Anatomia Completa del Hombre, (que se esta reimprimiendo con universales ansias de los Doctos, para venderse distintamente, que otros Medicos Escritos) dexasse estampadas las siguientes formales clausulas en el Prologo: *Con salpicar a textos un Librote insustancial, recetar un tarazon de ruibarbo, quatro polvos escalfados, una angelica, y dar golpes con el baston, hay quien se juzga mas que un Hipocrates.* Esto supuesto reyna la preocupacion de los animos plebeyos, azia los illiteratos; prosigue la estulticia predominante en su folio: en siete meses de tiempo, sin obsequiar, ni aun levemente los principios elementales de la Latinidad, entran a reynar en el palacio de la historia, todos los que abrigan semejantes designios en su seno: asi befan las doradas puertas de este dorado edificio sacrilegamente; las que ni aun respetarse se configue, sin el plenissimo conocimiento de las antiguas, y modernas Philosophias, Anathomia, diligente Medicina experimental, Mathematica, especialmete la Astronomia; pues de la perversa Diathesis, o configuracion de los Planetas, provienen las mas acres rebeldes enfermedades; y sin el examen Astronomico, no se pueden dar los medicamentos, ni precaver el Medico a sus dolientes de los achaques, que el mal influxo, o fatal aspecto de

de las Estrellas les pronostica : esto ; que aun los mas provectos en la Profesion reusan el confessar , es decidido por Hipocrates , Galeno , Thomàs de Sydenan , y los mas juiciosos Doctores Santo Thomàs , Alberto el Magno , y otros muchos confiesan aquestas mismas verdades. Apartandome de digresiones , por no desviarme de mi assumpto , digo , y mil veces te acuerdo , y repito el lamentable estado de los terminos de Apolo ; à sus limites ajan , escupen , poseen , y abofetean los cerebros , pingues , groseros , y en la inaptitud eminentes ; ignorantemente viven en los cotos , y jurisdicciones Hipocraticas , las que no puede el mas lince examinar , ni el argos mas poderoso ver , sin purificar sus sentidos , y potencias aun de las mas leves manchas : perdiòse el orden , atropellòse el juicio , disparòse la razon , anublòse el entendimiento , y faltaron las circunstancias del todo , que dan à un Exercicio los gloriosos tymbres de util , saludable , honroso , y preciso. De la ignorancia al impulso , tan breve se tropieza en el feretro hecho pedazos un Idolo , como en minutísimos trozos un infeliz dividido. Los destrozados cadaveres à manos de la torpeza , divierten con horror los ojos de los capaces. La descortès insipiencia , audiz , temeraria , y barbara , con reservadas licencias aja las preciosísimas inmunidades de la robustèz mas bella ; las saetas de tan voraces empeños , no perdonan rincón en que no se ceben : solo es musica el llanto en las tiendas de nuestras miserables maquinas ; tan general destrozo hace la barbarie de la ignorancia en la Phisica , que nadie puede reservarse de su tyranico acero. Mares de sangre corren por las Plazas dilatadas ; anchos caminos , y bastísimas Ciudades de la Phisica , que estriva en ignorantes delirios ; sandeces odiosas , y execrables temas. Galeno dixo , que los Medicos necios son peste de la Patria , que moran ; no resfrian las canas sus imperus imprudentes , ni à estos los contienen las hermosuras de la tierra , ni los huyen , ni conocen , pues rinden el cuello à sus tyranias. Conviertese , en fin , en Troya (mi venerado difunto) la dorada mies del rutilantísimo Phebo : Pafsan à ser cenizas sus sazonadas macollas ; esparcense en polbos al ayre los mas honrosos trabajos : Calla , calla , no prosigas , (dixo con rabia el Difunto venerable) que me irrita lo que escucho de tu labio , y por no oír tantas necesidades de los hombres , me retiré gustoso à mis tenebrosas onduras : decir esto , y desaparecerse en el ayre , todo fuè uno : despertè à este tiempo ; y al sueño , ni
le

le tuve por Moral , ni chocarrero , ni por magro , ni por gordo , fuerte , ò flaco : como las ideas del Sueño fueron Medicas , quedaronse las especies permanentes ; y para bien del proximo , diòme gana de apuntar quatro reglas naturales para vivir con larga vida , y buena salud : Señores míos , no ay mas Medico , que la prudente dieta : Luego que qualquiera se sintiese malo , caldos , agua , y hacer por sudar ; que de llamar al Medico , se hace de un resfriado , un tabardillo ; y de una destilacion , un dolor de costado : Los animales nos enseñan esto propio : Y yo , que por la Gracia de Dios , estudiè la Medicina , no à la moda , sino como Dios , el Papa , y el Rey , me ordenan , no se mas Medicina , que la que practicaron los Griegos , Egypcios , Caldeos , y Hebreos mas ilustrados , que es dieta , y quietud , en arribando el mal à las puertas de los enfermos , que tengo : Las confecciones de la Botica , son buenas para hacer ricos los Boticarios , y muy perjudiciales à la salud : Las parlerias de los mas Medicos , van en busca del dinero , no de la salud . Esto es Eyangelio ; lo demàs embuste , patraña , y contemplacion .

B

MEDI-

*MEDICINA BUENA, NATURAL, SEGURA, Y POR POCO
dinero, para mantenerse todos con larga vida, y buena salud, Por
el Astrologo, y Doctor Don Gomez Arias, Professor de
Mathematicas, y Buenas Letras.*

EL amor al Proximo, la caridad que debo professar con mis
Hermanos, (que todos lo somos en Christo) son las espue-
las que me excitan à este pequeño Tratado. El primer consejo pa-
ra lograr una larga vida con buena salud, es la quietud del ani-
mo: esta se logra con la prudencia, con la buena conciencia, las
conversaciones decentes, honestas, y festivas, y la conformidad
con la voluntad Divina en nuestros ahogos, aprietos, y tribula-
ciones: Es menester hacerse cargo, que en sentir del Gran Prin-
cipe de la Medicina Hypocrates, todas las mas enfermedades vie-
nen originadas de las pasiones del alma, porque estas hacen tor-
pe impresion, ò movimiento extraño en las fibras del cerebro, y
estas cuerdas, ò por laxidad, ò constriccion, sueltan el jugo que
en si encierran à estas, ò las otras partes del cuerpo huma-
no, y de ai provienen los males que nos atormentan; debemos
gozar de un ayre puro, tènue, nitroso, delgado, libre de impu-
ridades, grosseros atomos, pueras particulas, hediondos eflu-
vios, y corpusculos malignos: el ayre natural (esto es el Patrien-
se) es mas apropiado que otros para lograr la sanidad, paz, men-
sura, equilibrio, è igualdad en nuestros humores; pero en el
hombre sano, robusto, atletico, y fuerte puede ser provechoso el
ambiente, à cuyos soplos està acostumbado à respirar, bien enten-
dido, que si fuesse maligno, turbulento, ò fetido, se libre de èl, to-
do aquel tiempo que durasse su malicia, ò malevolo influxo; ca-
minando por precision, ò andando por las calles, es forzoso
guardar el aliento existiendo el ayre de perversa condicion; por-
que la saliva es el instrumento unico, proprio, y dispuesto para
recibir las dañosas impresiones que causa: observada esta regla in-
violable para la conservacion de la salud en el hombre sano; (que
es mi objeto, y del que aqui se habla) conviene todas las maña-
nas del año levantarse temprano, lavar ojos, manos, cara, y na-
rizes interiormente con el agua que el tiempo diessè de si, por-
que la caliente apaga los colores, enciende la sangre, y llena el
rostro mejor de arrugas; enjuague el que pudiere con vino
blanco tibio, que tenga romero, ò si no suplir este enjuagatorio
con

con el agua natural : de esto resultan tres bienes ; el primero , tener blanca la dentadura ; el segundo , no padecer dolores de muelas ; y el tercero , que no se caygan con facilidad : limpiarse los oídos , y labarlos (si pudiesse ser) con agua de rosas , porque esta frescura se comunica al cerebro , y la dicha agua es insignemente capital , recreativa , y confortante : peynarse el cabello , y el que lo tenga postizo , rasquese por encima con el peyne , porque de la caspa no pocas veces suceden dolores de cabeza , el que fuesse dotado , (no de fibras tensas , y rigidas) sino de calida complexion , especialmente si fuesse entregado à negocios , cavilaciones , ò disturbos ; hagase echar en la cabeza en el estio media docena de cacuelas de agua tibia en donde hayan estado las rosas , la berbena , mayorana , violeta , betonica , y sandalos , no olvidandose del romero : este es un baño , executado en hōbres del temperamento dicho , de grandísimos bienes , retarda la vejez , las canas estorba , la calvizye , fortifica el cerebro , refresca todos sus interiores senos , y capacidades , despierta los sentidos , aviva las potencias , y hace otros admirables efectos , que experimentará quien lo practicasse ; procurar siempre la laxidad moderada de vientre , porque de su constriccion , ò dureza en el regir , nacen gravísimos achaques ; el que tuviesse dificultad en los regulares movimientos de vientre , haga lo que hacia Galeno , que era untarse todas las noches con el aceyte comun , y tomar por las mañanas una cucharada de miel virgen , con un vaso de agua encima ; y continuando esto , se verá libre de su opresion : tambien es muy congruente en los tales usar del agua tibia , bebida por las mañanas en ayunas ; (aunque sea todo el año) supongo que este uso es provechoso en todos , calidos , humedos , secos , ò frios : es el medio de despedir los flatos , arrojar las humedades superfluas , moverse el vientre , excitar un blando sudor , promover la orina , cocer los alimentos , disminuir , ò eliminar las partes tartareas , crudas , lapidosas , terreas , austeras , viscido acres , que han quedado de las malas chilificaciones , ò cocciones , verificadas , no por el movimiento sistaltico de las fibras , sino por falta de calor : no siendo con demasia los fluxos de vientre , de sangre , ò almorranas , no conviene detenerlos ; porque son providencias de la naturaleza misma , para libertarnos de infinitos , funestos , lamentables , y tragicos ayes ; una hora antes de comer nos hemos de desocupar de los afanes , tareas , ò cavilaciones , à que cada uno está sentenciado en su desti-

no : Quien se pusiese à comer con la cabeza llena de cuidados, ni comerà con gusto , ni harà buenas cocciones ; porque la cabeza tiene gran comunicacion con el estomago ; y esta descompuesta, se descompone aquel : condeno la variedad de manjares , y alabo mucho (despues de una buena sopa) un buen cocido Español , y un asado de ternera , pollos , ò pollas ; y si acaso fuesse por razon de estado forzoso assistir à algun combite , huir como de veneno de toda comida , acre , salada , picante , y no acostumbrada : la cena sea siempre ligera , de facil digestion , como una taza de caldo , gigote , enfalada cocida , que à la cruda no la tengo por loable de parte de noche , (ni en los fuertes , y robustos) porque no puede ocasionar otra cosa mas que crudezas , indigestiones , y pesadeces. Ahora vamos por avisos generales. En levantandose de la cama , cuide cada qual de hacer abrir las ventanas del quarto que ocupa para dormir , no hacer se doble promptamente la ropa , hasta que el ambiente , ò nitro del ayre aya expelido de las faldas , y demás ropa , los feligines , humos , y humedas exalaciones , que se ayan salido por los poros del cuerpo ; no consentir jamás en donde se duerme el vaso immundo , y en caso de urgencia , ò enfermedad , hacer que à menudo se limpie. La coccion de la comida no tiene reglas , porque en unos se celebra , ò hace dos horas despues del pasto , en otros tres , y en algunos ni en seis horas , porque esto estriva en los mas , ò menos accidos , calor , ò fermento de cada individuo : el hombre sano puede beber sin peligro luego que sintiesse , que las sales de que abundan las viandas le punzan las tunicas del estomago ; y despues de largos banquetes es admirable beber sin dilacion agua tibia para remblandecer los alimentos , que es el modo de que se facilite la expulsion de ellos , y de estorvar una rigurosa apoplegia : Para refrescar por las tardes no hay bebida mas sencilla , primorosa , y de mas seguridad que la aloja ; y para templar los fogosos los volcanes , y tumultos vorticosos de su sangre , el agua de nieve con un pan de azucar rosado. El uso immoderado del vino es la mayor peste que hay para acortarse los dias de la vida , caer en paralyfes , obstrucciones , convulsiones , dolores de vientre , apoplegias , y toda casta de males : excita , y aviya el vino demasado , las afecciones , ò pasiones del animo , acorta la memoria , entorpece el entendimiento , ciega las potencias , pone tremulas las manos , y no siendo parco , es prohibido en los hombres literatos. De San Alberto el

el Magno, y de otros sugetos famosos en literatura, se cuenta, que se abstuvieron del vino para entregarse à las ciencias; y el agua es symbolo, ò geroglifico de la sabiduria, segun la mente de muchos Sagrados Expositores, en aquel lugar de la Sagrada Escritura: *Spiritus Dei ferebatur super aquas*, &c. No por esto repruebo el vino, especialmente en los ancianos, y debiles de estomago, pues le aconseja el Apostol à los tales: el uso del agua es util en toda especie de temperamentos; à los calientes, los tempera las particulas tenues, anguilares, y fluxibles, de que segun Cartesio, consta este elemento, à los secos humedece; à los frios, moviendolos por su raridad, y levedad el circulo de la sangre, los dà configuientemente calor; à los limphaticos, obesos, ò humedos, los hace por insensible, y sensible transpiracion deshollinarlos por las glandulas porosas de muchas superfluidades de que sus cuerpos se hallan considerablemente furtidos; y en fin, el que se pudiesse mantener con esta sola bebida digerirà facilissimamente, tendrá buen apetito, se hallará templado, libre de muchas afecciones de animo, expedito para qualquier encargo, prompto en el hablar, alegre, y libre de los males que hemos dicho, que vienen por el uso immoderado de este licor: el sueño, la vigilia, el ocio, la quietud, la comida, y bebida, todo es bueno usado con discreta templanza: el sueño es la prision mas suave que tenemos los mortales, y aun que no se distingue de la muerte mas de en una remisa respiracion, es muerte apetecida, descanso de las fatigas, y recreo de todos los miembros del cuerpo humano, pero en aquesta forma: en Invierno, despues de comer, no se duerma; gaste una hora sentado en decente, y festiva conversacion; en verano una sola hora se puede dormir, porque el sueño meridiano (siendo largo) es sumamente perjudicial. Despues de cenar conviene en toda estacion pasarse; porque en las sombras de la noche, por el influxo de los Astros, están los humores mas pesados, (como dicen las viejas, y dicen bien) y es forzoso se valga la naturaleza de aquella arte para digerir lo que se ha cenado; duermase siete, ò ocho horas placidamente; antes de acostarse dár de mano à todos los cuidados, y desvelos, que puedan ser poderosos para calentar la cabeza, y defraudarnos del sueño; y si acaso no se pudiesse conseguir desfavillar, y desalojar las maquinas que nos contristan, acudir à las siguientes recetas, que he practicado felizmente.

R. Aceyte de violetas, y unguento Populeon, de cada cosa una on-

onza, de opio tres graños, de azafrán triturado quatro graños; hagase un unguento, y con él untense las sienes antes de acostarse.

R. Aceyterofado, ò canfora nativa, todo mezclado con leche, y humedecerse la cabeza con ella.

Huir del exercicio inmoderado; desterrar las melancolias con la conversacion de los hombres doctos, legos, lisos, abonados, y de buen humor: entre las leches, quales son de burra, cabra, ò oveja, huir de ellas por comida, ò gusto: (menos que sea por medicamento) para dulcificar la sangre es buena la de cabras aguada: la razon que tengo para proponer por dañosas las leches (quando no son por medicina) es, porque es imposible, que en el hombre mas robusto dexen de hallarse, ò bien en la sangre, ò en el estomago, algunas particulas accidas, ò agrias, las que encontrandose con la leche, coagulan con facilidad toda la masa sanguinaria: huir de dulces, y comidas de esta casta, porque se pierde la dentadura, se acarrean dolores colicos, y queda relaxado el estomago: despues de comer conviene enjuagarse muy bien la armazon, y cadenas de la dentadura, y limpiarla muy bien con un palito de cuerno de ciervo, porque de las heces que deben quedar necessariamente en los escondites de muelas, y dientes, viene aquella fuerte dolencia, llamada scorbuto: y para preservarse de este accidente, (si acaso aun haviendose limpiado quedassen algunas hececillas) es muy del caso el enjuagatorio de agua natural con el zumo del limon: las bebidas heladas sirven de delicia, y buen temple, como el yelo, no exceda los grados regulares de la temperancia: de casa nunca es bueno salir el Invierno, hasta que el Sol ayá esparcido sus rayos; porque el ambiente de esta estacion, daña à nervios, pecho, y huesos: Llevar en la boca en el Invierno un poco de romero, preserva del veneno, fortifica el estomago, cabeza, dentadura, y es contra los malos alientos: el vino blanco tibio con ruda aclara la vista: las passas no hay duda de que sirven para la memoria: las frutas, hortalizas, hervages, y demás legumbres, estando en su ultima fazon, no pueden servir de daño: las uvas tienen la propiedad de engordar, las ciruelas de laxar la primera region, y el melocoton de astringir los fruxos de vientre, y ninguna de ellas carece de virtud, y de la comida prudente de ellas resulta un mixto agradable, y provechoso: ni en Invierno, ni en Verano es bueno luego que se llega à casa despojarse prontamente de los vestidos; los poros se hallan abiertos; dase lugar

à

à què entre el ambiente ; se constipan , ò cierran estas porosidades ; y lo que por sudor haviamos de arrojar , recurre al circulo de la sangre , por impedida la transpiracion , y nacen de este motivo deplorables ruinas en la salud : ultimamente el hombre que gozasse sanidad , use de todo (como no sea ofensa de Dios) con discrecion , y madurez reflexiva , y en quanto al uso del tabaco de polvo , de hoja , tè , cafe , y chocolate , siento lo siguiente. El tabaco de polvo , le ufamos regularmente despues de comer : Yo el primero tengo esta costumbre ; ella es mala , y nos quita mucha parte de coccion perfecta , porque perturbado el cerebro con la irritacion de este polvo , se altera por comunicacion el estomago , y no se hacen perfectas las cocciones : este uso del tabaco es bueno en los humedos de cabeza , pero en los secos muy nocivo , y quita la poca humedad que tienen : el de hoja en los dichos humedos es bueno ; esto es , un par de pipadas al dia , que en excediendo , tambien les es de perjuicio : en los secos es el veneno mas acre , mas sutil , y caustico que se encuentra ; y mueren muchos jovenes esticos solo por esto : el cafe despues de la comida es el nectar mas peregrino que hay , y un famosissimo disolvente despues de que en la vianda se ha hecho algun exceso : el tè es prodigioso , usado por las mañanas ; es capital , anodino , laxante , cardiaco , temperante , estomacal , y util para la corroboracion de los espiritus : el chocolate es muy dulce bebida , pero con su sal , y pimienta ; onza y media por la mañana , à ninguno ha hecho daño , y es el desayuno mas bello que se encuentra ; pero con exceso muy perjudicial , porque el cacao (aunque consta de algunas partes sutiles) tiene otras terreas , y duras , proprias para engendrar obstrucciones , ò , y dolores colicos. Baste de avisos , y ceda en provecho del proximo , y honra de Dios.

17158

o. sine
9. i-
a, e. c.
ut in
Missae
Sac r-
a-
si-
m.